SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Nr. 50. **Wtorek, 29. grudnia 1931.** **Rok V.**

Kto, wzgl. jak może uzyskać Państw. Odznakę Sportową?

(Wskazania praktyczne).

Już przeszło rok temu ogłoszono w „Monitorze Polskim" (nr. 169 poz. 255) rozporz. Rady Ministrów z 27 czerwca 1930 r. o Państw. Odznace Sportowej a nie tylko ogół społeczeństwa ale i sportowcy - rekordziści mało się nią interesują. Ich dążenia i cele sięgają znacznie wyżej. Dla nich przeciętny wyczyn sportowy niczem; tylko rekord im imponuje i w tym duchu dążą wciąż naprzód w myśl hasła olimpijczyków: „Coraz szybciej, coraz dalej, coraz wyżej".

Powiedziałbym, że tych „rekordmenów" P. O. S. już nie zainteresuje. Ci wolą „bić rekordy" na bieżniach, skoczniach itp. niż przejąć się tem epokowem dziełem w dziejach wychowania fizycznego i sportu polskiego.

Chodziłoby o to, by ogół (nie tylko czynni sportowcy) zainteresował się P. O. S., zrozumiał jej cele i wartość, by nie przeszedł nad tem dziełem do porządku dziennego.

Większe środowiska miejskie, żywsze ośrodki ruchu sportowego nieco więcej pracują nad rozpowszechnieniem P. O. S., natomiast na bliższej i dalszej prowincji cicho i głucho o niej, a dotyczy to także i Pomorza.

Wielka szkoda, że za mało wie o tem społeczeństwo jak wzgl. w jaki sposób można uzyskać zaszczytny order za sprawność fizyczną! Pisałem już o P. O. S. w nr. 11, 12 i 13 „Siły i Zdrowia" nieco szerzej, dlatego w tym artykule podam tylko to, co najistotniejszego i najważniejszego zauważyłem w mej praktyce — wzgl. podam szereg wskazówek praktycznych.

Ludzie poprostu nie wiedzą — mają czy nie mają prawa do starania się o P. O. S. — nie wiedzą jak się do tego zabrać. Niedawno rozmawiałem na ten temat z pewnym lekarzem, przeszło 50-letnim, który mi oświadcza: „Panie! Mam wielką chęć zdobyć tego „Posa" (skr. Państw. Odzn. Sport.), ale nie wiem, czy nie jestem już za stary. Nie wiem, jak się do tej rzeczy zabrać". Chętnych mamy dużo, ale uświadomionych w tym kierunku bardzo... bardzo mało.

Kto ma więc prawo otrzymania Państwowej Odznaki Sportowej, wzgl. kto może i powinien się o nią postarać?

Prawo otrzymania państwowej odznaki sportowej służy każdemu nieposzlakowanemu obywatelowi polskiemu, który ukończył 14 rok życia (osoby płci żeńskiej 16) i poddał się z dodatnim wynikiem okresowej próbie sprawności fizycznej (§ 3 regulaminu P. O. S.) Widzimy, że po 14-tym, wzgl. 16 roku życia każdy może się o nią starać i to bez ograniczenia wieku (nawet po 50 r. życia).

Jakie wymagania stawia regulamin kandydatom, starającym się o P. O. S.?

W myśl § 2 można się starać o odznakę bronzową, srebrną lub złotą (trzy klasy), z tem, że w każdej klasie odznaki są jeszcze cztery stopnie. Kto po raz pierwszy ubiega się o odznakę sportową, otrzymuje zasadniczo odznakę bronzową pierwszego stopnia (§ 15) z tem, że stopień, wzgl. klasę, odznaki może kandydat przeskoczyć, o ile przy próbie sprawności osiągnie wyniki, przepisane dla starszej kategorji wieku. (Kategorje wieku dla mężczyzn i kobiet podam w dalszej części artykułu).

W myśl § 16 regul. zdobyta odznaka odpowiedniego stopnia i klasy ma swoją ważność w okresie dwuletnim od chwili zdobycia. Okres dwuletni ważności odznaki liczy się od 1 stycznia tego roku, w którym próbę ukończono do 31 grudnia roku następnego. W ciągu tego okresu należy ubiegać się o następny stopień, wzgl. klasę odznaki przez poddawanie się okresowym próbom sprawności fizycznej. Kto tego nie uczyni, wzgl. kto przy próbie nie osiągnie dodatniego wyniku traci prawo noszenia odznaki danego stopnia (klasy). Może jednak starać się powtórnie o odznakę, ale na zasadach, mających zastosowanie przy ubieganiu się o odznakę po raz pierwszy. Jedynie tych, którzy przebywali dłuższy czas zagranicą, albo dłuższy czas chorowali bierze regulamin w obronę i pozwala im po przerwie nawet dłuższej niż 2-letnia poddać się okresowej próbie o odznakę wyższego stopnia (klasy). Nie mogą się też starać o odznakę ani jej nosić ci, którzy a) przebywają w areszcie (karani aresztem w drodze administracyjnej lub dyscyplinarnej) — na czas trwania kary, b) są zdyskwalifikowani przez związki sportowe (na czas trwania dyskwalifikacji), c) uczniowie, nie mogący się wykazać co najmniej dostatecznemi postępami w nauce i dobrą oceną ze sprawowania się (§ 19 regulaminu).

Kto zdobędzie złotą odznakę czwartego stopnia (najwyższą) ten już nie ma obowiązku poddawania się dalszym próbom sprawności fizycznej i zachowuje prawo noszenia tej odznaki do końca swego życia (§ 20).

Jakie ćwiczenia winien wykonać, wzgl. jakie „minima" musi osiągnąć kandydat, poddający się próbom sprawności fizycznej?

To zagadnienie najwięcej odstrasza chętnych i niepokoi starających się, wzgl. mających zamiar starać się o odznakę sportową.

Kandydat, starający się o odznakę sportową musi w sześciu przez siebie wybranych różnych ćwiczeniach osiągnąć przynajmniej t. zw. „minima" tj. wyniki, ustalone w regulaminie państw. odznaki sportowej dla odpowiedniej kategorji wieku.

Jakie są te ćwiczenia?

W myśl § 13 regulaminu wszystkie te ćwiczenia ujęto w 6 grup sprawności fizycznej, a mianowicie: grupa I: gimnastyka i pływanie do 100. m., grupa II: skoki, grupa III: biegi do 800 m., pływanie do 100 m., jazda na łyżwach do 500 m., grupa IV: rzuty dyskiem, oszczepem, piłką, granatem, pchnięcie kulą, boks, szermierka, gry sportowe (dla starszych i najmłodszych), strzelanie (dla kobiet), grupa V: marsze do

Z tych sześciu zasadniczych grup kandydat wzgl. kandydatka wybiera dowolnie sześć ćwiczeń, czyli z każdej grupy po jednem ćwiczeniu.

Kandydat (ka) nie jest obowiązany odrazu poddać się całkowitej próbie, lecz może sobie rozdzielić te ćwiczenia na raty . i wykonać je jedno po drugiem w odstępach dowolnych. Komisja organizująca próby sprawności fizycznej na państw. odznakę sportową (np. Okręgowy Ośrodek W. F., Powiatowa Komenda P. W. itp.). jest zobowiązana wydać kandydatowi zaświadczenie o wypełnieniu warunków częściowej próby (np. w jednym dniu wykonuje się jedno ćwiczenie z grupy I, za jakiś tydzień ćwiczenie z grupy II itd.) i za każde wykonane ćwiczenie z wynikiem pomyślnym otrzymuje się zaświadczenie.

20 km., wycieczki piesze do 3 dni, biegi do 5 km., biegi narciarskie do 18 km., biegi łyżwiarskie do 10 km., jazda na rowerze do 20 km., raid konny do 2 dni, pływanie do 1000 m., wioślarstwo i wycieczki wioślarskie do 1 dnia, gry sportowe, grupa VI: strzelanie (dla mężczyzn) i gry sportowe (dla kobiet).

(Dokończenie nastąpi).

J. Flisak.

Z życia sokolego.

Kurs naczelniczek gniazd w Grudziądzu.

Organizacja sokola jest niewątpliwie jedyną organizacją, która członków swoich w każdym kierunku szkoli, wychowując przez to wszechstronnie wychowanego obywatela wzgl. obywatelkę. Jeżeli weźmiemy tak ważną dziedzinę w wychowaniu zdrowego obywatela, jaką jest wychowanie fizyczne, to śmiało możemy rzec, że drugiej takiej organizacji w Polsce niema. Tem bardziej, że organizacja sokola wychowanie fizyczne uprawia planowo systematycznie, opierając się na najwyższych zdobyczach naukowych na polu wychowania fizycznego. Toteż błędne jest mniemanie przeciwników „Sokoła", że wychowanie fizyczne w „Sokole" oparte jest na metodach przestarzałych, na metodach bez waloru. Zaprzeczeniem tego mniemania jest wszechstronne przygotowanie sokołów i sokolic bądźto w gimnastyce, bądźto w lekkoatletyce — wszechstronne przygotowanie i jego owoce na różnych zawodach.

Chcąc w wychowaniu fizycznem postępować, organizacja sokola urządza różne kursy, na których fachowcy przygotowują naczelniczki i naczelników. Kursy te są różnego rodzaju i t. np. gniazdowe, okręgowe, dzielnicowe i związkowe. Ostatnie dzielą się na wstępne i wyższe. Poza tem urządza się kursy specjalne.

Kurs taki specjalny dla sokolic odbył się w grudniu br. w Grudziądzu. Na kurs ten przybyło 26 naczelniczek żeńskich gniazd z całego Pomorza, dając przez to dowód, że praca sokola wśród niewiast pomorskich nie ustaje, a przeciwnie wzmaga się.

Kursem kierowały ofiarnie związkowa naczelniczka sokolic dhna Zamoyska z Warszawy oraz dzielnicowa naczelniczka sokolic dhna Zalewska z Grudziądza. W związku z mającym odbyć się w czerwcu 1932 r. w Pradze Czeskiej zlotem sokolstwa słowiańskiego oraz zlotem Dzielnicy Pomorskiej „Sokoła", który odbędzie się 10 lipca 1932 w Gdyni, poświęcono najwięcej czasu na przygotowanie ćwiczeń zlotowych. Niemniej zapoznano naczelniczki z obowiązkami naczelniczki na zlotach i występach publicznych.

Związkowa naczelniczka sokolic dhna Zamoyska po szczegółowem omówieniu toku lekcyjnego przeprowadziła z kursistkami wzorową lekcję gimnastyczną. Kursistki z wielkiem zainteresowaniem słuchały wykładu dhny Zamoyskiej a już z wielką ochotą wykonywały lekcję gimnastyczną z pożytkiem dla siebie i swego gniazda.

W drugim dniu kursu naczelnik Dzielnicy Pomorskiej dh. P. Bączyński przerobił zaprawę lekkoatletyczną. Lekcja ta była bardzo wzorowo i sumiennie przeprowadzona, toteż kursistki i w tej dziedzinie odniosły wielkie korzyści.

Poza tem przerobiono ćwiczenia sprzętowe oraz wolne czeskie, obowiązujące na zlot w Pradze Czeskiej. Wykład o higjenie w sporcie, uwzględniając szczególnie strony dodatnie i ujemne (szkodliwe) sportu dla kobiety, wygłosiła dh. dr. Grygierowa.

Trzydniowy czas kursu został w zupełności wykorzystany i tak kierowniczki jak i kursistki pracowały bez wytchnienia, ażeby po powrocie do swoich gniazd zdobytą na kursie wiedzę wykorzystać dla dobra swej drużyny.

Strona aprowizacyjna spoczywała w wytrawnych rękach zarządu żeńskiego gniazda w Grudziądzu z prezeską dhną Kaczmarkówną i wiceprezeską dhną Gutowską na czele. Do pomocy stały wypróbowane w takich wypadkach dhny starsze, których owoce pracy znikały jak zaczarowane w żołądkach spracowanych kursistek. Stronę administracyjną dzierżyła przewodnicząca dzielnicowego wydziału sokolic dhna Majowa. Słowem ostatni kurs dzielnicowy dla naczelniczek gniazd uważać można pod każdym względem za udany.

K. j.

Kronika sportowa.

Hokej.

Kanada — Polska 3:0 (Honorowa porażka naszej reprezentacji). W niedzielę 27 bm. wobec 7000 widzów, zapełniających trybuny sztucznego lodowiska w Katowicach, rozegrany został oczekiwany z ogromnem zainteresowaniem międzypaństwowy mecz w hokeju na lodzie między reprezentacjami Polski i Kanady.

Kanadyjczycy byli o klasę lepsi, panowali przez cały czas nad krążkiem, fenomenalnie jeździli na łyżwach. Sztuka podawania krążka graniczyła u Kanadyjczyków z żonglerstwem. Cała drużyna przedstawiała świetnie zmontowaną całość, w której wyróżnił się Moussette.

Reprezentacja Polski wystąpiła w składzie: **Stogowski,** Sokołowski, Materski, Sabiński, Kryger, Nowak. Zamieniali: Ludwiczak, Marchewczyk, bracia Godlewscy. Polska zatem wystąpiła bez Maurera.

Polacy z początku byli silnie zdenerwowani. Dopiero w drugiej tercji „oswoili się" z przeciwnikiem. Przeciwstawili oni mistrzom świata młodzieńczy zapał i niezmordowaną ambicję. Walczyli zacięcie o każde posunięcie krążkiem. Bronili się heroicznie podczas częstych i niebezpiecznych ataków. **Bohaterem** meczu był bezsprzecznie **Stogowski,** który troił się poprostu w bramce. Obok niego świetna była obrona, Materski i Sokołowski. W niektórych momentach nie dopuszczali oni wprost przeciwnika do strzału. Zawiódł natomiast atak, który grał przez cały czas defensywnie; szczególniej słabi byli: Kryger i Ludwiczak. Niezłym był Sabiński, a obaj krakowiacy (Marchewczyk i Nowak) zadowolili. Lód zły, psuł wyraźnie grę. W pierwszej tercji gra niezbyt ostra, prowadzona w dość powolnem tempie. Wynik 2:0. Polacy bez wyrazu, stremowani, zdenerwowani i nieufni we własne siły.

W drugiej tercji Polacy rozegrali się, wyzbyli się tremy, wskutek czego gra stała się ciekawsza. Polacy przeprowadzają nawet kilka akcyj, zmarnowanych, niestety, przez Ludwiczaka i Krygera. Przewaga Kanady utrzymuje się jednak w dalszym ciągu. W 5-ej minucie Moussette z zamieszania strzela trzecią bramkę, ustalając końcowy wynik meczu.

W trzeciej tercji zaznaczyła się przygniatająca przewaga Kanady. Przez cały kwadrans gra toczyła się na jednej połowie. Obie drużyny skupiły się pod bramką Polski, wskutek czego gra nie mogła się rozwinąć. W takich warunkach nie można było myśleć o żadnych akcjach. Rzecz jasna, ucierpiało na tem również i piękno gry.

Mimo wielkiej przewagi Kanady Polacy bronią się świetnie i nie dopuszczają Kanadyjczyków do strzału. Ta ostatnia faza gry kończy się wynikiem bezbramkowym, co należy uważać za bardzo wielki sukces doskonałej naszej obrony ze Stogowskim na czele.

Rewanżowy mecz obu reprezentacyj odbędzie się w najbliższy wtorek, 29 bm. w Katowicach o godz. 20-ej.

Dwa nowe zwycięstwa Kanadyjczyków. Drużyna kanadyjska hokeja na lodzie, Ottawa, kontynuuje swój zwycięski pochód przez kraje Europy. Ostatnie nowe dwa zwycięstwa odnieśli Kanadyjczycy w Szwecji, bijąc reprezentację Sztokholmu 10:0 (5:0(1:0, 4:0) i reprezentację Szwecji — 11:0 (1:0, 5:0, 5:0).

Dwa zwycięstwa hokeistów kanadyjskich w Berlinie. W pierwszym i drugim dniu świąt Bożego Narodzenia odbyły się w pałacu sportoywm Berlina dwa mecze hokeistów pomiędzy kanadyjską Ottawą a niemiecką drużyną reprezentacyjną, Berl. Klubu Łyżw. (BSC).

W pierwszym dniu Kanadyjczycy odnieśli zasłużone zwycięstwo 6:1 (2:0, 1:1, 3,0), wykazując doskonałe zgranie i wirtuozowską taktykę. Następnego dnia Kanadyjczycy odnieśli drugie zwycięstwo w identycznym stosunku 6:1 (4:0, 1:0, 1:1), górując pod każdym względem nad przeciwnikiem.

Przed olimpjadą.

28 państw na olimpjadzie. Jak nam donoszą z Los Angeles — dotychczas wpłynęły zgłoszenia na letnie igrzyska olimpijskie w Los Angeles (sierpień 1932 r.) od 28 państw, obejmujące 1290 zawodników. — Z samej Europy nadesłało zgłoszenia 18 państw.

Zgłoszenia dotychczasowe przedstawiają się następująco: Niemcy 100 zawodników, Anglja — 80, Szwecja — 75, Francja — 70, Włochy — 60, Węgry i Finlandja po 50, Czechosłowacja — 30, Hiszpanja 20, Holandja, Belgja, Danja i Norwegja po 20, Estonja, **Polska** i Szwajcarja po 15, Austrja 10, Irlandja 5. Stany Zjednoczone Ameryki Północnej zgłosiły 300 zawodników. Kanada — 80, Japonja 60, Filipiny 50, Australja 30, Argentyna i Indje po 25, Chiny i Afganistan po 15, Egipt 10.

Amerykański Komitet Olimpijski spodziewa się, że wpłyną jeszcze zgłosz. zawodników od 17 państw.

Piłka nożna.

Warta zdobywa puhar A. B. C. W drugim dniu świąt Bożego Narodzenia, rozegrany został w Poznaniu finałowy mecz piłkarski o puhar redakcji ABC. Spodziewane i łatwe zwycięstwo odniosła Warta w stosunku 5:0 (2:0).

Różne.

Kurs dla lekarzy. W dniach od 29. II. do 12. marca 1932 r. odbędzie się w Centr. Inst. Wych. Fiz. na Bielanach w Warszawie dwutygodniowy kurs informacyjny wychowania fizycznego dla lekarzy. Celem kursu jest przygotowanie lekarzy do współpracy w dziedzinie w f. w oddziałach wojskowych, poradniach sportowo - lekarskich, stowarzyszeniach p. w., klubach sportowych itd. Program kursu obejmuje 12 dni pracy po 7½ godzin zajęć dziennie.

Uczestnicy kursu otrzymają zwrot rzeczywistych kosztów przejazdu poc. pośp. w obie strony, bezpłatne utrzymanie i zakwaterowanie w CIWF. Zgłoszenia kandydatów przyjmują okręgowe urzędy w. f. i p. w, do końca stycznia.

Otwarcie zimowego stadjonu w Zakopanem. W niedzielę 20. 12. odbyło się w Zakopanem otwarcie stadjonu zimowego w obecności przedstawicieli władz wojskowych, cywilnych i sportowych. Z okazji otwarcia odbyły się wyścigi góralskie, wyścigi skisköringowe i zawody pań.

Czy jesteś już członkiem Czerwonego Krzyża?